

**NUTRITION
DOSSIER**

**SPÉCIAL
HIVER**

NOTRE EXPERT



**DR FLORENCE
SOLSONA***
médecin nutritionniste
et diplômée de
psychosomatique



**BONS PETITS
PLATS & ASTUCES
POUR ÉVITER LES**

COMBATTRE ses points faibles



Il y a celles qui grignotent, celles qui se consolent avec les aliments doudous et celles qui ont toujours un peu trop d'appétit. Ne vous laissez plus dépasser par vos émotions et déjouez les pièges.

Vous déprimez et grignotez souvent dans la journée

Au bureau, impossible de résister aux bonbons ou biscuits. Chez vous, c'est un morceau de pain, du chocolat, un morceau de fromage... Le tout, non stop.

VOTRE ORDONNANCE FOOD

« Il vous faut des oméga-3 et du magnésium pour vous aider à réguler votre humeur », insiste le Dr Solsona. Pour les premiers, mettez au menu des sardines, des harengs, du saumon; parsemez vos salades et vos yaourts de graines de lin, d'éclats de noix... Vous trouverez le magnésium dans certaines eaux minérales, les amandes et les noisettes. Pensez aussi à boire tout au long de la journée, en alternant votre eau habituelle avec une eau riche en magnésium. En outre, la sensation de soif se confond parfois avec la faim. « Enfin, ne grignotez pas assise à votre bureau ou en faisant autre chose, conseille la nutritionniste. Installez-vous à table ou dans un endroit tranquille, afin de faire une vraie collation avec

l'aliment de votre choix. C'est-à-dire celui qui vous fait plaisir, par exemple du chocolat, et non le yaourt à 0 % sur lequel vous vous rabattez pour vous donner bonne conscience, mais qui ne fait qu'ajouter une émotion négative (frustration) à un sentiment de culpabilité ("je grignote, je ne devrais pas, c'est mal"). Le cerveau compense mieux une prise alimentaire quand on est bien installé et que l'on prête attention à ce que l'on mange. »

LE COUP DE POUCE TOP SANTÉ

Du magnésium sous une forme bien assimilable (Thalamag, lab. IPRAD). 2 gélules par jour, en cure de 30 jours. 5,42 € les 30 gélules. Pharmacies et parapharmacies).



Vous mangez beaucoup (trop) à table

Vous n'arrivez pas à vous contenter d'une petite part, voire d'une portion normale. Et vous vous resservez systématiquement. Il vous faut aussi la formule entrée, plat et dessert, ou alors vous compensez en avalant toute la corbeille de pain.

VOTRE ORDONNANCE FOOD

« Il faut absolument ralentir le nombre et la fréquence des bouchées, manger moins vite et bien mastiquer, explique le Dr Solsona. Pour vous y aider, commencez le repas par un bol de soupe (avec des morceaux, type minestrone) ou des carottes râpées, qui obligent à mâcher. Éteignez télévision et ordinateur, soyez attentive au contenu de votre assiette. Vous ressentirez ainsi mieux le moment où vous serez rassasiée, lorsque la faim disparaît mais que l'on n'éprouve pas de sensation de pesanteur. Si vous le souhaitez, vous pouvez aller vers des aliments qui vous font plaisir, car ils vont favoriser le rassasiement naturellement. »

LE COUP DE POUCE TOP SANTÉ

Des shirataki à cuisiner comme des pâtes (vermicelles de konjac sans calorie, Karéléa, 3,05 € les 200 g. Rayon diététique des grandes surfaces).



Du konjac en gélules à prendre 30 minutes avant le repas pour favoriser la sensation de satiété (Konjac, Arkopharma, 6 € les 45 gélules).

